

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Menopause

2.1.1 Pengertian

Pengertian menopause adalah kejadian biasa yang dihadapi wanita ketika tahun-tahun kesuburannya menurun, sehingga bagi sebagian wanita menimbulkan rasa cemas atau risau, namun sebagian mendatangkan rasa percaya diri. Menurut WHO menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen, sebagai akibat hilangnya aktivitas ovarium. Menopause alami dikenal, bila terjadi amenore selama 12 bulan berturut-turut, tanpa ditemukan penyebab patofisiologi atau fisiologi. Menopause adalah suatu proses peralihan dari masa produktif menuju ke masa non produktif secara perlahan, yang disebabkan kurangnya hormon esterogen maupun progesteron. (Suparmi & Astutik, 2016)

Menopause adalah haid terakhir atau saat terjadinya haid terakhir. Kebanyakan wanita mengalami menopause pada usia 56 sampai 60 tahun dengan rata-rata mengalami menopause diusia 51 tahun. Menopause bukanlah peristiwa yang terjadi mendadak. Menopause merupakan proses yang berlangsung lama. Artinya, meskipun seorang wanita mengalami henti haid untuk selamanya pada usia 50 tahun, ia mungkin sudah merasa bahwa siklus haidnya mulai berubah sejak usia 40 tahun. (Silalahi, 2016). Menopause alami akan dilalui seorang perempuan secara bertahap selama beberapa tahun. Umumnya menopause alami terjadi pada usia diakhir 40 tahun atau diawal 50 tahun. Menopause buatan adalah menopause yang terjadi akibat prosedur medis seperti pembedahan

atau penyinaran. Menopause akibat pembedahan terjadi akibat histerektomi dan ooforektomi bilateral. Pengangkatan ovarium dilakukan sebagai tindakan preventif terhadap karsinoma ovarium. (Kumolontang, Kundre, & Hamel, 2019)

2.1.2 Hormon Yang Mempengaruhi Menopause

Seperti yang telah dijelaskan bahwa menopause adalah berhentinya menstruasi. Menurut Khofifah dkk (2017) menstruasi berhenti karena kedua indung telur (ovarium) tidak memproduksi hormon estrogen lagi. Di antara ketiga hormon yang diproduksi kedua indung telur (estrogen, progesterone, dan testosterone), hormon estrogenlah yang memengaruhi secara langsung perubahan emosi, fisik, dan organ reproduksi. Jadi, ada tiga hormone penting bagi wanita yang diproduksi oleh indung telur, yaitu estrogen, progesterone, dan testosterone.

a. Estrogen

Hormon estrogen berfungsi mengontrol perkembangan seksual wanita dan fungsi organ seks beserta ciri seks sekunder. Produksi hormon estrogen akan meningkat saat masa puber. Peningkatan ini yang menyebabkan terjadinya perubahan fisik pada tubuh wanita seperti payudara akan mulai membesar dan bentuk pinggul yang mulai membesar juga. Selain perubahan fisik, perkembangan intelektual dan emosi juga terjadi pada fase ini.

Hormon estrogen inilah yang paling berpengaruh dalam kehidupan seks yang sehat. Hormon inilah yang menyebabkan vagina menjadi lembab saat melakukan hubungan seksual. Pada masa menopause, tingkat hormon estrogen menurun yang menyebabkan jaringan vagina menjadi lebih tipis dan mongering. Lubrikasi oleh hormon estrogen untuk aktivitas seksual menurun.

b. Progesterone

Hormon progesterone diproduksi oleh indung telur, kelenjar adrenalin dan oleh plasenta selama kehamilan. Hormon ini berfungsi menjaga kesehatan reproduksi wanita. Produksi hormon ini akan meningkat secara cepat saat terjadi ovulasi. Tingkat hormon progesterone yang rendah dapat mempengaruhi kondisi tubuh misalnya tubuh terasa kurang fit atau bahkan mengalami gejala pramenstruasi (PMS) pada tahap tertentu dalam siklus menstruasi. Produksi hormon progesterone akan menurun selama masa menopause.

c. Testosterone

Hormon testosterone pada wanita diproduksi oleh indung telur dan kelenjar adrenalin. Hormon ini membantu menentukan ciri-ciri seksual sekunder seperti kepadatan otot dan pertumbuhan rambut. Hormon testosterone juga berpengaruh dalam membangkitkan gairah, aktivitas, dan respon seksual pada pria dan wanita. Tingkat hormon ini akan berkurang pada wanita yang telah melewati masa menopause dan masih memiliki indung telur. Namun, jika karena sesuatu hal dan terpaksa indung telurnya diangkat maka hormone testosterone akan mengalami penurunan secara drastis.

2.1.3 Macam-Macam Menopause

Menurut Silalahi (2016) ada 2 macam menopause antara lain :

a Menopause alami

Menopause ini terjadi secara bertahap, biasanya antara usia 45-55 tahun. Menopause alamiah terjadi pada wanita yang masih mempunyai indung telur. Durasinya sekitar 5-10 tahun. Meskipun seluruh proses ini kadang-kadang memerlukan waktu 13 tahun. Selama itu, menstruasi mungkin berhenti beberapa bulan dan kemudian kembali lagi. Wanita yang mengalami menopause alamiah mungkin membutuhkan perawatan atau mungkin tidak membutuhkan perawatan

apapun. Hal ini karena kesehatan mereka secara menyeluruh cukup baik. Selain itu, proses terjadinya menopause berjalan sangat lambat sehingga tubuhnya dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi saat menopause.

b Menopause dini

Menopause dini adalah berhentinya haid di bawah usia 40 tahun. Menopause ini disebabkan oleh beberapa faktor, pertama bisa karena indung telurnya diangkat akibat penyakit yang diderita, misalnya karena menderita kanker indung telur,. Kedua diduga karena gaya hidup, seperti merokok, kebiasaan minum-minuman beralkohol, makanan yang tidak sehat, dan kurang berolahraga. Ketiga bisa karena pengaruh obat-obatan seperti obat pelangsing dan jamu-jamuan yang tidak jelas kandungan zat kimianya, karena pada umumnya dapat menghambat produksi hormon. Dari segi perubahan fisik penderita menopause dini terlihat dari keluhan yang mereka alami, yaitu osteoporosis dan penyakit jantung coroner yang datang lebih cepat.

2.1.4 Tahap-tahap Menopause

Menurut Mulyani (2013), fase klimakterium ada 4, yaitu :

a). Pramenopause

Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur, dengan perdarahan haid yang memanjang dan jumlah darah haid yang relatif banyak serta kadang-kadang disertai nyeri haid

b). Perimenopause

Fase peralihan antara masa pramenopause dan pasca menopause yang ditandai dengan siklus menstruasi menjadi lebih panjang.

c). Menopause

Masa menopause menandakan haid terakhir yang diakibatkan menurunnya fungsi hormone esterogen dalam tubuh.

d). Postmenopause

Pascamenopause terjadi setelah masa menopause. Biasanya keadaan fisik dan psikologisnya sudah stabil karena sudah dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan hormonalnya.

2.1.5 Tanda Dan Gejala Menopause

Adapun tanda gejala pada wanita yang mengalami menopause menurut (Bong, mudayatiningsih 2019), antara lain :

1). Rasa panas (*hot flushes*)

Gejala ini akan dirasakan dari dada hingga ke wajah. Selain terasa panas, biasanya juga disertai dengan ada warna kemerahan pada kulit.

2). Berkeringat di malam hari (*night sweat*)

Kondisi ini merupakan dari rasa panas pada malam hari, sehingga seringkali menimbulkan berupa keringat yang banyak.

3). Kekeringan di vagina (*dryness vagina*)

Kondisi ini dikarenakan menurunnya hormone esterogen yang menyebabkan dinding vagina menjadi tipis, dan dapat membuat rasa tidak nyaman atau sakit saat melakukan hubungan seksual.

4). Insomnia

Tingkat esterogen yang lebih rendah dapat mempengaruhi kualitas tidur. Keringat berlebih di malam hari juga dapat menimbulkan ketidaknyamanan, sehingga menimbulkan masalah insomnia.

5). Penurunan libido

Penurunan libido ini dikarenakan menurunnya hormone esterogen dan hormone seks, sehingga gairah seksual juga menurun. Serta diperparah dengan rasa tidak nyaman atau nyeri, karena vagina kering.

6). Rasa sakit ketika melakukan hubungan seksual

Kondisi ini disebabkan keringnya vagina, sehingga menimbulkan rasa nyeri atau tidak nyaman.

7). Besar (*incontinene urinary*)

Stress inkontinensia dapat menjadi masalah, yang disebabkan penipisan jaringan dan hilangnya elastisitas. Kondisi ini juga dapat dipengaruhi oleh berkurangnya kapasitas kandung kemih, yang berarti perlu buang air kecil lebih sering. Ada juga peningkatan resiko infeksi saluran kemih.

Menurut Wahyuni & Ruswanti (2018)

8). Sakit kepala

Gejala pada seorang wanita yang akan mengalami menopause salah satunya yaitu sakit pada tubuh atau nyeri karena tingkat estrogen yang rendah.

9). Daya ingat menurun

Gejala pada seorang wanita yang akan mengalami menopause salah satunya yaitu sakit pada tubuh atau nyeri karena tingkat estrogen yang rendah.

10). Mudah tersinggung

Keadaan ini disebabkan oleh menurunnya hormon estrogen sehingga wanita akan lebih mudah marah dan tertekan.

2.1.6 Faktor Yang Mempengaruhi Menopause

Menurut Mulyani (2013), ada beberapa faktor yang mempengaruhi usia menopause, di antaranya:

a *Menarche*

Beberapa penelitian menemukan adanya hubungan antara usia pertama kali haid dengan usia seorang wanita memasuki menopause. Semakin muda seseorang mengalami haid pertama kalinya, maka semakin tua atau lama ia memasuki masa menopause.

b Faktor Psikis

Keadaan seorang wanita yang tidak menikah dan bekerja dapat mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita. Wanita akan mengalami masa menopause lebih muda, dibandingkan mereka yang menikah dan tidak bekerja / bekerja atau tidak menikah dan tidak bekerja.

c Jumlah Anak

Pengaruh jumlah paritas dengan usia menopause disebabkan oleh peningkatan kadar progesterone pada saat akhir kehamilan dan sesudah melahirkan sehingga akan memperlambat usia menopause. Jadi, semakin sering wanita melahirkan maka semakin tua atau lama ia memasuki masa menopause.

d Usia Melahirkan

Semakin tua seseorang melahirkan anak, semakin tua ia memasuki masa menopause. Wanita yang masih melahirkan di atas usia 40 tahun akan mengalami usia menopause yang lebih tua. Hal ini terjadi karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi.

e Pemakaian Kontrasepsi

Pemakaian kontrasepsi jenis hormonal berpengaruh dalam usia menopause. Hal ini disebabkan karena cara kerja kontrasepsi yang menekan fungsi indung telur sehingga tidak memproduksi sel telur. Wanita yang menggunakan kontrasepsi ini akan lebih lama memasuki masa menopause.

f Merokok

Wanita yang mengonsumsi rokok lebih banyak (16 batang per hari) akan mempercepat usia menopause. Hal ini disebabkan merokok mempengaruhi cara tubuh memproduksi dan membuang hormon estrogen.

g Sosial Ekonomi

Tingkat ekonomi akan berhubungan dengan pengetahuan, apabila tingkat ekonomi rendah akibatnya pengetahuan yang didapat juga rendah atau tidak tahu sama sekali mengenai premenopause yang sedang dialami.

h Beban Kerja

Semakin berat beban kerja seorang wanita maka akan semakin lebih cepat mengalami menopause, karena berpengaruh ke perkembangan psikis seorang wanita.

i Cemas

Kecemasan yang dialami akan sangat menentukan waktu kecepatan atau bahkan keterlambatan masa-masa menopause. Ketika seorang perempuan lebih sering merasa cemas dalam kehidupannya, masa bisa diperkirakan bahwa dirinya akan mengalami menopause.

j Budaya dan Lingkungan

Pengaruh budaya dan lingkungan sudah dibuktikan sangat mempengaruhi wanita untuk dapat atau tidak dapat menyesuaikan diri dengan klimakterium dini.

k Diabetes

Penyakit autoimun seperti diabetes mellitus menyebabkan terjadinya menopause dini. Pada penyakit autoimun, antibody yang terbentuk akan menyerang FSH.

l Status Gizi

Faktor yang juga mempengaruhi menopause lebih awal biasanya dikarenakan konsumsi yang sembarangan.

2.2 Teori Upaya

2.2.1 Pengertian

Upaya menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai usaha kegiatan yang mengarahkan tenaga, pikiran, untuk mencapai suatu tujuan. Upaya juga berarti usaha, akal, ikhtiar untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan dan mencari jalan keluar. Dalam penelitian ini, upaya dapat dipahami sebagai suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan seorang wanita dalam menghadapi masa awal menopause.

2.2.2 Upaya Menghadapi Menopause

Menurut Wahyuni (2018), upaya yang dilakukan untuk mengatasi keluhan fisik pada ibu saat menghadapi menopause, yaitu

- a. Menjaga pola makan yang teratur dengan gizi yang seimbang. Asupan vitamin dan mineral yang cukup, sangat baik untuk mencegah osteoporosis dan kulit keriput yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari.
- b. Olahraga teratur sesuai kemampuan fisik.
- c. Menghentikan kebiasaan buruk seperti merokok atau mengonsumsi alkohol
- d. Berkonsultasi dengan dokter apabila menderita penyakit tertentu agar mendapat pengobatan yang tepat dan aman.

Menurut Alfian (2014), secara psikologis upaya dalam menghadapi menopause di antaranya sebagai berikut:

a. Pengendalian Emosi

Mempertahankan kehidupan sosial yang aktif akan sangat membantu seorang wanita yang akan mengalami menopause dan mengusahakan gejala fisik pada diri wanita yang akan menopause tidak mempengaruhi dalam kehidupan.

b. Menghindari Stress

Berusaha untuk membiasakan gaya hidup rileks dan menghindari tekanan yang dapat membebani pikiran akan sangat penting untuk mengatasi dampak psikologis akibat masa menopause. Apabila tekanan tidak dapat diatasi akan berkembang menjadi stress yang berdampak pada kehidupan sosial seorang wanita. Selain itu stress akan merangsang otak yang dapat mengganggu keseimbangan hormone yang akhirnya berdampak pada kesehatan tubuh.

c. Dukungan Keluarga

Menopause dapat berjalan lancar dengan adanya kemauan diri memandang hidup yang akan datang sebagai sebuah harapan yang membahagiakan sehingga peristiwa yang dialami selalu dipandang dari segi yang baik. Hal ini dapat berlangsung jika terdapat dukungan dari orang sekitar, khususnya keluarga.

d. Pengetahuan

Pengetahuan salah satunya didukung oleh pendidikan, pendidikan yang memadai akan memudahkan seseorang memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang menopause. Pemahaman yang baik tentang seluk beluk menopause akan menunjang kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Tingkat pendidikan yang baik akan mempengaruhi seseorang dalam pengembangan nalar dan analisa. Dengan daya nalar yang baik akan memudahkan untuk meningkatkan pengetahuan, salah satu cara yang baik dalam rangka memberikan informasi dan pesan kesehatan. Pengetahuan tentang suatu objek juga dapat diperoleh dari pengalaman guru, orang tua, teman, buku dan lain-lain.

Tingkat pengetahuan wanita pramenopause akan mempengaruhi wanita dalam mengembangkan penalaran logika dan analisa terhadap perubahan masa menopause yang akan

dihadapinya sehingga akan memudahkan wanita pramenopause dalam menerima informasi dan pesan kesehatan. Pengetahuan tentang menopause merupakan faktor yang menentukan dalam upaya menyesuaikan dengan perubahan yang wajar dalam siklus kehidupan yang akan dialami setiap wanita dan tidak perlu melakukan pengobatan atau harus menimbulkan ketidaksiapan yang berlebihan dalam menghadapi dan menjalani masa menopause. Pengetahuan itu sangat penting bagi wanita menopause agar dia lebih siap dan mengerti dalam menghadapi menopause dan agar wanita tidak melakukan perilaku yang salah saat menghadapi menopause (Estiani, 2015).

